



Лектор курсу

Контактна інформація лектора  
(e-mail)

Сторінка курсу в [moodle.npu.edu.ua](http://moodle.npu.edu.ua)

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ  
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

Ступінь вищої освіти – Бакалавр

Спеціальність – 053 Психологія

Освітня програма

«Психологічне консультування»,  
«Соціальна та сімейна психологія»,  
«Психосоматика та психологія здоров'я»,  
«Політична психологія. Коучинг»

Рік навчання четвертий, семестр VII

Форма навчання денна (денна, заочна)

Кількість кредитів ЄКТС 3

Мова викладання українська

Дьоміна Ганна Анатоліївна



[h.a.domina@npu.edu.ua](mailto:h.a.domina@npu.edu.ua)

<https://moodle.npu.edu.ua>

## ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет вивчення навчальної дисципліни** «Психотехнології розвитку емоційного інтелекту» є психологічні технології в психологічній діяльності фахівця з урахуванням індивідуальних особливостей людини; методи та засоби психотерапевтичного впливу різних засобів з метою зміцнення емоційного інтелекту особистості. При вивченні даної дисципліни розглядаються психологічні особливості, закономірності функціонування, інструменти оцінювання, вимірювання й розвитку емоційно-почуттєвої сфери особистості та її взаємозв'язок із іншими аспектами психіки людини.

**Міждисциплінарні зв'язки:** Одним із важливих компонент навчального курсу є міждисциплінарне узгодження. Для дотримання вимог доступності, послідовності та науковості, вивчення дисципліни «Психотехнології розвитку емоційного інтелекту» базується на знаннях, уміннях і навичках, набутих при вивченні таких навчальних курсів: педагогіка, вікова психологія, загальна психологія, психодіагностика, психологія творчості та інших дисциплін психологічного циклу. Програма курсу спрямована на зміцнення цих знань та на поглиблення їх у ракурсі практичної психології.

**Мета і завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Психотехнології розвитку емоційного інтелекту» є ознайомлення студентів з психологічною сутністю феномену емоційного інтелекту,

механізмами та методами його розвитку та формування готовності до реалізації емоційних компетенцій, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності та вирішення соціальних завдань, що сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню, актуалізації адаптивних здібностей, збереженню здоров'я та запобіганню «професійного вигорання», гармонійному функціонуванню у соціумі, життєвим досягненням. Сформувати професійні вміння добирати психологічний інструментарій для дослідження емоційної сфери особистості, з метою забезпечення її комплексної діагностики; розробляти програми із розвитку емоційного інтелекту; надавати практичні рекомендації щодо подолання несприятливих емоційних станів, підвищення емоційної компетентності, стресостійкості та саморегуляції.

У процесі створення програми курсу були сформувані його основні питання та **завдання**:

1. Теоретико-практичне ознайомлення здобувачів вищої освіти з сутністю психотехнології розвитку емоційного інтелекту.
2. Розвиток емоційної компетентності.
3. Досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоційними реакціями та інших, що дозволяє усвідомлено рухатися в світі професійного вибору.
4. Сприяти усвідомленню особистісної значущості психологічної діяльності у професійному становленні студентів.
5. Підвищити рівень сформованості ряд умінь та навичок застосування набутих знань у практичних сферах своєї діяльності.
6. Навчити студентів практично використовувати базові знання, вміння і навички побудови професійної взаємодії з різновіковими групами у процесі фахової діяльності та підвищення психологічної культури у повсякденному житті.
7. Активізувати у студентів мотиви професійно-психологічного зростання, самоактуалізації та самовдосконалення.
8. Навчити студентів самостійно опрацьовувати необхідну літературу.

### **Основні програмні результати навчання.**

*Знати:*

- ✓ специфічні особливості емоцій, почуттів, емоційних станів, емоційних характеристик особистості
- ✓ основні концептуальні підходи до визначення емоційного інтелекту як соціально-психологічного феномену в роботах зарубіжних і вітчизняних науковців
- ✓ етапи розвитку психологічної думки щодо ролі емоцій у житті людини;
- ✓ основні підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту;
- ✓ моделі емоційного інтелекту, запропоновані різними авторами;
- ✓ складові емоційного інтелекту;
- ✓ фактори та умови, що впливають на розвиток емоційного інтелекту;
- ✓ теоретичні та методологічні основи розвитку емоційного інтелекту;
- ✓ основні принципи та механізми розвитку емоційного інтелекту.

*Вміти:*

- ✓ оперувати категоріальним апаратом психології емоційно-почуттєвої сфери особистості;
- ✓ застосовувати психологічні методи та методики дослідження емоційної сфери особистості;
- ✓ добирати методичний інструментарій для забезпечення комплексної діагностики форм прояву емоційного інтелекту та ознак його впливу на успішність життєдіяльності людини;

- ✓ застосовувати набуті знання для оцінки рівнів сформованості та розвитку емоційного інтелекту суб'єктів різних вікових категорій;
- ✓ застосовувати отримані знання для цілеспрямованого формування власного емоційного інтелекту в процесі навчання та життєдіяльності;
- ✓ ідентифікувати та називати свої емоції та емоції інших;
- ✓ усвідомлювати свої емоції та переживання;
- ✓ здійснювати самоаналіз та рефлексію;
- ✓ контролювати свої емоції;
- ✓ керувати своїми емоційними станами в різних ситуаціях;
- ✓ будувати стосунки з оточуючими людьми на основі розуміння емоцій та вміння ними керувати;
- ✓ гнучко реагувати на різні впливи;
- ✓ надавати практичні рекомендації щодо подолання несприятливих емоційних станів, підвищення емоційної компетентності, стресостійкості та саморегуляції.

### СТРУКТУРА КУРСУ «Психотехнології розвитку емоційного інтелекту»

Теми змістових модулів	Кількість годин (денна форма навчання)	Ба- ли	Ф о р м и р о б о т и	1.Робота з першоджерелами. 2. Практичні завдання. 3. Творчі завдання. 4. Усне та письмове опитування. 5. Доповіді, дискусії. 6. Тести 7. Елементи тренінгу. 8. Мозковий штурм. 9. Презентації результатів роботи..	К о м п е т н т и	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психологічних наук, що передбачають застосування основних психологічних теорій, методів і характеризуються комплексністю й невизначеністю умов. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
<b>Змістовий модуль 1. Технології розвитку EQ - основа професійного зростання</b>						
Тема 1.1. Поняття емоційного інтелекту	1 лекція					
	1 семінарське заняття 1 практичне заняття	5				
Тема 1.2. Теорії та моделі емоційного інтелекту	1 лекція					
	1 семінарське заняття 1 практичне заняття	5				
Тема 1.3. Підходи до вимірювання рівнів сформованості емоційного інтелекту	1 лекції					
	1 семінарське заняття 1 практичне заняття	5				
Тема 1.4. Стрес та стресостійкість	2 лекції					
	1 семінарське заняття 1 практичне заняття	5				
Тема 1.5. Стратегії розвитку та саморозвитку емоційного інтелекту	2 лекція					
	1 семінарське заняття 1 практичне заняття	5				
Самостійна робота студента		5				
Творче завдання (проведення)		20				
Модульна контрольна робота		10				
Разом:		<b>60</b>				
<b>Залікова робота</b>		<b>40</b>				

Підсумкова оцінка	100	100			
-------------------	-----	-----	--	--	--

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад: лікарняний чи заява за підписом декана).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Списування під час контрольних робіт та заліку заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Творчі завдання повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із завідувачем кафедри, деканом факультету).

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

### *Критерії оцінювання знань студентів*

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних, семінарських заняттях, виконання самостійної роботи, творчих і практичних завдань, модульну контрольну роботу. Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних, семінарських заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності. У процесі перевірки знань використовується модульно-рейтингова система оцінювання. Результати навчальної діяльності оцінюються за 100- бальною шкалою.

"Відмінно" (90-100 балів) - виставляється студенту, якщо його відповідь на питання свідчить про глибокі, всебічні знання навчально-програмного матеріалу щодо наукових та практичних засад «Психотехнології розвитку емоційного інтелекту», основної й додаткової літератури, рекомендованої програмою дисципліни, який повно відповів на всі питання, а також показав здібності самостійно і творчо аналізувати та має сформовані компетентності й програмні результати навчання.

"Добре" (70-89 балів) - виставляється студенту, який при виконанні завдання з навчальної дисципліни «Психотехнології розвитку емоційного інтелекту» продемонстрував засвоєння навчально-програмного матеріалу. Оцінка "добре" виставляється студентам, які показали достатні здібності до самостійного мислення та має сформовані компетентності й програмні результати навчання, проте їх відповідь містила неточності, не мала чіткої логіки подання матеріалу, не визначається креативністю.

"Задовільно" (60-69 балів) - виставляється студенту, який, відповідаючи на питання, виявив знання основного програмного матеріалу щодо застосування основних засад дисципліни «Психотехнології розвитку емоційного інтелекту» у професійній діяльності психолога і в обсязі, який вимагає подальшого поглиблення знань для успішної роботи. Оцінка "задовільно" виставляється тим студентам, які допустили помилки (неточності) при відповіді на питання з навчальної дисципліни або мають потенційні можливості (резерви) для формування компетентностей під керівництвом викладача.

"Незадовільно" (0-60 балів) - виставляється студенту, який при відповіді на питання з навчальної дисципліни «Психотехнології розвитку емоційного інтелекту» допустив серйозні помилки, не показав знань з навчально-програмного матеріалу та не має сформованих компетентностей й програмних результатів навчання.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ОСНОВНІ Й ДОПОМІЖНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА ДЛЯ ВИВЧЕННЯ КУРСУ

### Основні:

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с. <http://www.psu.by/images/stories/spf/personal/andreeva/emocionalnyjintellekt-kak-fenomen-psihologii.pdf>
2. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект 2.0 / Т. Бредберри, Дж. Гривз. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2011.– 200 с.
3. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии: Учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабовская, А.С. Кочарян. – К.: Никацентр; М.: Алтейна, 1999. – 320 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніель Гоулман. – Харків: Вид-во «Vivat», 2019. – 508 с.
5. Зубалий Н.П. Основы психотерапии / Н.П.Зубалий, А.М. Левочкина. – К.: МАУП, 2001. – 160 с.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – СПб., 2001. – 752 с.
7. Изард К. Психология эмоций / Кэррол Изард. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
8. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект; концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига – К.: Вища школа, 2003. – 127 с.
9. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія / Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. – К.: Вид-во «Освіта України», 2016. – 182 с.
10. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія / Носенко Е.Л., Аршава І.Ф., Кутовий К.П. – Д.: Інновація, 2011. – 178 с. [http://distance.dnu.edu.ua/ukr/conference/teor/arshava\\_kutovoy.doc](http://distance.dnu.edu.ua/ukr/conference/teor/arshava_kutovoy.doc)
11. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект. Концептуалізація поняття, основні функції – Київ, “Вища школа”, 2003, – 126 с. [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological\\_faculty.html](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html) -
12. Люсин Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологи РАН, 2004. - С. 128-140.
13. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
14. Райгородский Д.Я. Энциклопедия психодиагностики. Т.3 Психодиагностика взрослых / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.
15. Тримаскина И.В. Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной эффективности. / И.В. Тримаскина, Д.Б. Тарантин, С.В. Матвиенко. – СПб.: Речь, 2010. – 157 с.

16. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с. <https://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf>
  17. Конспект лекцій з курсу «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю (розробники Носенко Е.Л., Четверік-Бурчак А.Г., Дн-ск, вид-во “Освіта і наука”, 2014.– 75 с) – друковане видання і його електронна версія. [https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko\\_chetveryk\\_burchak-.pdf](https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko_chetveryk_burchak-.pdf)
- Методики діагностики емоційного інтелекту:
18. Методики для изучения эмоционального интеллекта. Краткая характеристика наиболее известных зарубежных методик диагностики эмоционального интеллекта (додаток до монографії І.Н. Андреевої «Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии».– Новополоцк: ПГУ, 2011.– 388 с.).
  19. Методика оценки «Эмоционального Интеллекта» – опросник EQ (електронний ресурс). <https://andreeva.by/metodika-ocenki-emocionalnogo-intellekta-oprosnik-eq-n-xolla.html>
  20. Опросник ЭМИн Д.В. Люсина (електронний ресурс). <https://sites.google.com/site/emocionalnyjintellekt5555/metody-dagnostiki-ei/oprosnik-emin-d-lusina>
  21. «МЭИ М.А. Манойлова», 2004 (електронний ресурс). <http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/MEI.pdf>
  22. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника М.А. Нгуен (додаток до монографії І.Н. Андреевої «Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии».– Новополоцк: ПГУ, 2011.– 388 с.). <https://andreeva.by/diagnostika-urovnya-razvitiya.html>
  23. Опросник по определению уровня использования эмоционального интеллекта для руководителей Д.Райбака (електронний ресурс). <https://andreeva.by/oprosnik-po-opredeleniyu-urovnya-ispolzovaniya-emocionalnogo-intellekta-dlya-rukovoditelej-iz-knigi-devida-rajbaka-kak-ispolzovat-emocionalnyj-intellekt-v-rabote.html>
  24. Методика для изучения эмоциональной креативности. Опросник ЕСІ : Emotional Creativity Inventory (електронний ресурс). <https://sites.google.com/site/test300m/eci>
  25. Стисле описання тесту емоційного інтелекту. / Вар-Он EQ-360 (у форматі- pdf) [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological\\_faculty.html](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html) -
  26. Опитувальник диспозиційного емоційного інтелекту (TEIQue v.1.50, автор К.Petrides, Великобританія)[http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological\\_faculty.html](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html) -
  27. Методика оценки «Эмоционального Интеллекта» (опросник EQ)[http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological\\_faculty.html](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html) -
  28. Програми розвитку емоційного інтелекту ( з Додатку 3 монографії Андреевої І.Н. «Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии.»– Новополоцк: ПГУ, 2011.– 388 с.): Програма розвитку емоційного інтелекту С.П. Деревянко. <https://andreeva.by/programma-treninga.html>, <https://andreeva.by/programma-treninga-emocionalnoj-kompetentnosti.html>
  29. Практикум із загальної психології: робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / [ уклад. Портницька Н.Ф., Гречуха І.А., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В., Хоменко Н.В.] за ред. Портницької Н.Ф. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2016. – 270 с. <http://eprints.zu.edu.ua/24194/1/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D0%B7%D0%BE%D1%88%D0%B8%D1%82%20%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%D1%96%D0%B7%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97.pdf>
  30. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с. <https://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf>

31. Стисле описання тесту емоційного інтелекту. /Bar-On EQ-360(у форматі-pdf) [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological\\_faculty.html](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html)
32. Опитувальник диспозиційного емоційного інтелекту (TEIQue v.1.50, автор К.Petrides, Великобританія). [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological\\_faculty.html](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html)
33. Методика оцінки “Емоціонального Інтелекта” (опросник EQ). [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological\\_faculty.html](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html)
34. Емоційний інтелект. Емоційна компетентність у ділових переговорах (тренінг) <http://www.jobs.ua/ukr/trainings/view/2559/>
35. Заочний семінар-тренінг Емоційний інтелект: поняття та методи розвитку. <http://www.business-territory.com/content/v%D1%96dkrit%D1%96tren%D1%96ng-sem%D1%96nari>

*Інформаційні ресурси:*

1. <http://www.annadomina.com> – сайт викладача курсу та психолога
2. <http://psychology.dp.ua> – Детский психолог
3. <http://pidruchniki.ws> - книги різних галузей
4. <http://darwin-library.com/library.html> - навчальна література
5. <http://psylib.ukrweb.net/books/index.htm> - психологічна електронна бібліотека
6. [http://www.naiou.kiev.ua/nnipp/files/Kafedri/Kppd/nav\\_prog/NP-7.Vstup.doc](http://www.naiou.kiev.ua/nnipp/files/Kafedri/Kppd/nav_prog/NP-7.Vstup.doc)
7. <http://ussf.kiev.ua/>
8. <http://www.ikpp.npu.edu.ua/>
9. <http://www.canada-ukraine.org/>
10. [http://www.education-inclusive.com/uk/project\\_rationale.php](http://www.education-inclusive.com/uk/project_rationale.php)
11. <http://www.disabilitystudies.ca/>
12. <http://academia-pc.com.ua/product/322>
13. <http://bibliograph.com.ua/psihokorrekcija/index.htm>
14. <http://divovo.in.ua/navchaleno-metodichnij-posibnik-dlya-pidgotovki-magistriv.html?page=23>
15. <http://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2013-09-22/tutun.pdf>
16. [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Uvp\\_2013\\_21\\_4\\_22.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Uvp_2013_21_4_22.pdf)
17. <http://library.khpg.org/files/docs/1430425357.pdf>
18. [http://www.psu.by/images/stories/spf/personal/andreeva/emocionalnyjintellekt-kak-fenomen\\_psihologii.pdf](http://www.psu.by/images/stories/spf/personal/andreeva/emocionalnyjintellekt-kak-fenomen_psihologii.pdf)
19. <http://www.jobs.ua/ukr/trainings/view/2559/> - Емоційний інтелект. Емоційна компетентність у ділових переговорах (тренінг)
20. <http://www.business-territory.com/content> - Заочний семінар-тренінг Емоційний інтелект: поняття та методи розвитку.